

1) OGÓLNA KOSMETYKA.

Z dziejów kosmetyki. Znaczenie fizyologiczne masażu twarzy. Masaż twarzy, metody, wskazania i przeciwwskazania. O nadmiernem poceniu się. Kąpiele jako czynnik kosmetyczny. Morze jako czynnik kosmetyczny. Nafta jako środek kosmetyczny. Anatomja i fizjologia skóry ludzkiej. Miód jako środek kosmetyczny.

2) KOSMETYKA SKÓRY.

1) Masaż i naparzanie twarzy przy stosowaniu pudru. Zimna czy gorąca woda? O pielęgnowaniu skóry. Pryszczki. Jak pozbyć się piegów? Stosowanie gliceryny na skórze twarzy. Działanie gliceryny w przypadkach opalenizny i żółcenia cery. O szkodliwym działaniu pudru z zawartością metali przy suchej i tłustej cerze. Zabarwienie skóry przy jednoczesnem stosowaniu kąpieli siarczanych i pudru. Jak wygląda cera normalna i u osób, stosujących puder szkodliwy. Utrata soczystości i osłabienie elastyczności skóry jako następstwo nadużycia pudru. W jakich warunkach nie należy pudrować twarzy? Jak odzyskać soczystość skóry. Jak należy postępować w przypadkach nadmiernej wydzieliny oleistego tłuszczu? Jak należy postępować z tłustą cerą w przypadkach tężenia tłuszczu? Jak przywrócić soczystość suchej skóry? Czego przedewszystkiem wymaga pielęgnowanie cery? Jak działają w przypadkach nadmiernej wydzieliny tłuszczu puder, zimna woda i mydło? Jakie kremy działają niekorzystnie na skórę nosa w przypadkach nadmiernej wydzieliny tłuszczu? W jaki sposób należy wyciskać wągrzy? Naparzania twarzy. Jak należy masować twarz i nos w celu wyciśnięcia wągrów? Jak należy wyciskać wągrze ze skrzydeł nosa? Jak leczyć suchość i szorstkość skóry? Wady skóry ciała. Połysk twarzy. Wpływ zimnej wody na cerę.

3) KOSMETYKA WŁOSÓW.

Leczenie wypadania włosów na tle łojotoku. Kilka uwag o niektórych właściwościach włosów. O wpływie strzyżenia włosów na ich rozwój. Jak często i czem myć głowę? O farbowaniu włosów. O pielęgnowaniu męskiego zarostu. Hygiena włosów u dzieci. Dlaczego włosy zmieniają swój kolor? Przyczynę do higieny włosów u dzieci. Przyczyny przedwczesnego łysienia.

4) PIELĘGNOWANIE URODY.

Przedwczesny uwiad twarzy. Pielęgnowanie nosa. Czerwoność nosa. Deformacja nosa na tle złej przemiany materji. O wpływie lecytyny na zdrowie i urodę. Wieczna młodość. Masaż suchej skóry. Sztuka zwalczania starości. Źródło młodości.

5) ESTETYKA CIAŁA.

Piękność ciała kobiecego. O leczeniu zniekształceń nosa za pomocą parafiny. O leczeniu zniekształceń ciała. Estetyka i higiena ciała. Rozwój pięknego biustu. O wpływie chorób na kształt ciała. Estetyka włosów. Leczenie zniekształceń ciała u dzieci. O pielęgnowaniu biustu w okresie jego rozwoju. Kto jest piękniejszy, mężczyzna, czy kobieta? Kilka uwag w sprawie leczenia otyłości. O bocznem skrzywieniu kręgosłupa u dzieci.

6) SPORT I ROZWÓJ SIŁ FIZYCZNYCH.

O wpływie ślizgawki na rozwój ciała. O wpływie gimnastyki na rozwój pięknych kształtów. Rozwój ciała. Rozwój pięknych kształtów przy pomocy niektórych sportów i zabaw higienicznych.

7) HYGIE NA.

O wpływie herbaty, kawy i alkoholu na cerę. Temperatura napojów. Antyseptyczne pastylki do ust dla dzieci. Prawidłowe rośnięcie dzieci. Sałata i owoce. Kąpiele powietrzne i słoneczne. Czem najlepiej ugasić pragnienie? Pielęgnowanie rąk podczas upału. O nadmiernem poceniu się rąk w lecie. Ukąszenia owadów. Potówki i wyprzenia. Kąpiele tlenowe. Migrena. Waga ciała kobiecego. Proszek menstruacyjny Geisha. Mleczna kuracja. Kuracja tuczenia. O najnowszym leczeniu ischiasu. O leczeniu nawykowego zaparcia. Czy i jak wpływa na cerę jarstwo? Cukier mleczny jako środek przeczyszczający. O dezynfekcji naczyń kuchennych. Wpływ kwasu bornego na ustrój człowieka. Leczenie wykwitów skórnych na tle żołądkowem. Bóle głowy pochodzenia nerwowego. Odkazanie rąk. Jad tasiemców. Wypalanie małych brodawek. Mydło zapobiegające zatruciu przetworami ołowiu i rtęci. Ostrożnie z Veronalem! O najnowszym leczeniu przewlekłego zniekształcającego reumatyzmu. Łagodne środki przeczyszczające. Aseptyczna opaska dla położnic. O nowym środku do odkażania rąk. O szkodliwym wpływie tytoniu na ustrój. Zaraźliwość plonicy. Oparzenie nalewką jodową. Dziedziczenie zezu. Kilka uwag w sprawie leczenia nadkwaśności żołądka. Katar nosa. Ostrożnie z jodem! Olej cynamonowy w leczeniu grypy. Przyczynę w sprawie grypy. Oparzenie kwasem karbolowym. O stosowaniu salicylanu sodu u dzieci. Odziebliny. O t. zw. przeziębieniu i hartowaniu ciała. Rak macicy. O skłonności do zakażenia. O wpływie niektórych wód mineralnych na czynność żołądka. Dlaczego nadmierna praca umysłowa wywołuje blednicę i niedokrwistość?

8) RADY I WSKAZÓWKI KOSMETYCZNE.

Kruczość i łamliwość paznokci. Polerowanie paznokci. Paznokcie jako roznadnik bakterji grzybiczych. Jak nadać połysk włosom o martwym wyglądzie? Hair gloss. Bâtons fixateurs. Brylantyna. Preparaty kosmetyczne z zawartością żywicy benzoosowej. Stosowanie żółtek jaj do mycia głowy. Dodatnie i ujemne własności gliceryny. Środek na odświeżenie cery. Plamy żółciowe. Hygieniczne odkażanie rąk. Środek na pleśniawki w ustach u dzieci. Ostrożnie z lakierami do obuwi! Zimne kąpiele dla odświeżenia. Jaka ilość pokarmu potrzebna jest dziennie człowiekowi? Gęsia skóra. Środki, niszczące porost włosów. Opierzchnięcie cery twarzy. Onychophagia. Opalenizna skóry rąk. Hygiena skóry głowy. Zapobieganie poceniu się pach. Rozdwajanie się włosów. „Pełna twarz“. Wpływ żelazka na wzrost włosów. Osuszanie włosów gorącym powietrzem. Wpływ jazdy samochodem na cerę. Jak często myć twarz? Prąd elektryczny na usługach kosmetyki. Pielęgnowanie cery skłonnej do wągrów. Czy wągrzy należy wyciskać? Nieszkodliwe środki dla nadania połysku włosom. Czy mycie twarzy otrebami jest wskazane? Odwanijająca woda do ust. Znakiem krem toaletowy.

9) KOSMETYKA ZĘBÓW I JAMY USTNEJ.

Co czynić należy, ażeby mieć piękne zęby? Jak jest przeznaczenie zębów? Czem należy płukać zęby i usta? O wpływie różnych preparatów żelaza na zęby.

10) PERFUMERIA.

Woda kolońska. Woda utleniona jako środek dezynfekcyjny i oczyszczający we fryzjerstwie. Krem Maryi Stuart. Co używano dawniej, zanim wprowadzono szcztolki do zębów? Cold Cream. O gąbkach. Perfumy (zarys ogólny). Piżmo naturalne i sztuczne. Woda z kwiatów pomarańczowych. Sztuczny olejek jaśminowy. Zafałszowanie olejku różanego. Fiołki. Paczula. O barwieniu preparatów kosmetycznych. Rozmaryn. Poziomki. Estetyka perfum. Tuberoza. Olej różany. O kosmetycznej wartości róż.

11) PRZEPISY NA RÓŻNE ŚRODKI I SPECYFIKI.

Pasta do polerowania paznokci. Błyszcz do paznokci. Balsam glicerynowy. Otrąbki. Puder dla śniadej cery. Kremy do masowania twarzy i rąk. Krem do wybielania skóry. Octy toaletowe. Wonne saszetki. Płyn przeciwpięgowy. Maść przeciwpięgową. Pasty i proszki do zębów. Eliksiery do płukania ust. Płyn przeciw potniśniu. Szminiki do rąk i twarzy. Pasta na popękane i odmrożone ręce. Wody do włosów. Mleko lanolinowe. Bay-rum. Plaster na odciski. Pasta miodowo-migdałowa dla udelikatniania cery. Nieszkodliwe farby do włosów. Pasty do warg.

12) CHEMIA KOSMETYCZNA.

Z tajemnic chemii kosmetycznej. Uwagi z dziedziny chemii kosmetycznej. Gliceryna. O pudrach. Mydła glicerynowe. Kilka uwag w sprawie preparatów, mających rzekomo uniwersalne znaczenie. Przyczyny i skutki reklamowania niektórych preparatów kosmetycznych. Rezorbina i wazelina. Mitina. Lanolina. O kosmetycznej wartości octów toaletowych.

13) DZIAŁ MÓD I TOALETY.

Buduar współczesnej kobiety. Estetyka ciała i moda. Dyskusja w sprawie reformy stroju kobiecego. Kilka słów w sprawie reformy stroju kobiecego. Odpowiedź na dyskusję. Kilka uwag w sprawie woalek.

14) PRZEGLĄD I OCENA PREPARATÓW KOSMETYCZNYCH.

Boroxyl. Farba do włosów Kascha. Przetwory mitinowe Dra Jessnera.

15) BALNEOLOGJA.

Jaworze. Krynica. Ciechocinek. Kąpiele siarczane.

16) FELIETONY.

Charon i Eskulap. Aforyzmy i myśli. Rozwiązanie zagadki.

17) KORESPONDENCJE.

Zakopane we Lwowie. Zjazd przyrodniczo-lekarski we Lwowie. Korespondencja z Krynicy. Korespondencja z Folkestone. Międzynarodowy zjazd higieniczny.

28) BIBLIOGRAFIA.

Dziecko w pierwszym roku życia. Choroby dzieci w wieku szkolnym. Dzieła Havelok Ellis. Piękność zanika. Zasadnicze postulaty higieny szkolnej. Hygiena domowa ucznia szkół średnich.

19) RÓŻNE.

Partactwo niektórych fabrykantów zagranicznych. Wyroby niemieckie, francuskie i polskie fabrykantów. Słowo uznania dla polskich fabrykantów i aptekarzy. Czy istnieje w rzeczywistości t. zw. „uniwersalne“ kosmetyki? Kosmetyki skomplikowane i proste. Kosmetyki 18 wieku. Klub racjonalnie i naturalnie pięknych kobiet. Kosmetyka na usługach mody. Postiches ze szkła. Z za kulis reklamy. Sztuka i pornografia. Przeciw szczepieniu. W sprawie przymusowego szczepienia ospy.

20) ODPOWIEDZI REDAKCYI.

w każdym numerze.